

# 美杉だより

第185号  
令和7年9月1日  
発行：美杉総合支所

全線開業  
90周年

## 名松線を守る会 魚つかみツアー開催

7月19日(土)、名松線を守る会(岸野隆夫会長)主催の魚つかみツアーが開催され、計49人(子24人・保護者25人)が参加しました。  
参加者は名松線の車窓から美杉地域の綺麗な風景を眺めながら集合し、川上地区で魚つかみを楽しみました。名松線は今年、全線開業90周年を迎えます。



担当：地域振興課  
電話：272-8080

### 目次

全線開業90周年 名松線を守る会 魚つかみツアー開催	1
雲出川体験学習・ふれあい講座開催	1
第75回「社会を明るくする運動」啓発パレードを開催	2
第19回霧山薪能が開催されます！	2
地域おこし協力隊より	2
9月下之川健康相談	3
80歳・90歳・100歳の方に お祝いを贈ります	3
住民基本台帳による人口と世帯数	3
各地区敬老会の日程のお知らせ	3
自治会長が表彰されました！ おめでとうございます	3
がん検診・健康診査・結核健診の お知らせ	4
竹原公民館地域力創造セミナー 「バレット教室」のご案内	4
和田Dr.の健康一口メモNo.77	5
美杉保健センターからのお知らせ	5
健康づくり推進員からのお知らせ	6
子育てサークルそらまめの お知らせ	6
美杉の石造物	6
人権相談のご案内	6
津市消防本部予防課・白山消防署 美杉分署からのお知らせ	7
行政相談のご案内	7
津市美杉森林セラピーイベント	7
美杉図書室からのお知らせ	7
美杉幹部交番からのお知らせ	7
伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴ・ ニジマスつかみが開催されました	8
美杉小学校3・4年生の マコモ観察	8

## 雲出川体験学習・ふれあい講座開催

7月19日(土)、雲出川流域の環境保全等に取り組む新雲出川物語推進委員会が、雲出川体験学習・ふれあい講座を開催しました。  
県内の小学生を含む計65人(子22人・保護者20人・雲出川漁協等関係者23人)が参加し、私たちの生活と密接につながる川とふれあいながら、川の仕組み、川と多様な生物について学びました。  
参加した児童は、「アユが思ったより大きかった」「川に入ったのが楽しかった」との感想を話してくれました。



## 第75回「社会を明るくする運動」 啓発パレードを開催

7月14日(月)、美杉保護司会の皆さんが「社会を明るくする運動」啓発パレードを実施しました。

美杉小学校、美杉中学校、各出張所及び美杉幹部交番を訪問し、美杉地域内を広報車で啓発活動を行いました。



## 第19回霧山薪能が開催されます！

第19回霧山薪能を10月4日(土)に北畠神社境内にて開催いたします。  
ぜひご来場ください。

日時 10月4日(土) 14:30～19:30  
場所 北畠神社境内(美杉町上多気)  
※雨天時は旧多気小学校体育館  
開催内容

- ① 野点 14:30～16:00
- ② 多気北畠を知ろう！歴史ガイド  
15:30～16:30
- ③ ゲストライブ 16:30～17:30  
出演：美杉連山のろし太鼓保存会  
しのぶえ どうしようかい  
草深晶藤 篠笛の会「篠笛会」
- ④ 薪能 17:30～19:30



問い合わせ：文化振興課 ☎229-3250

地域おこし  
協力隊より

## 津市地域おこし協力隊員 着任のご挨拶

9月より地域おこし協力隊として、美杉地域に赴任いたします濱本益元(はまもとますゆき)です。長年、東京においてコピーライターとして広告や広報の仕事に従事。その後、愛知県知多郡美浜町で地域の魅力をアピールする活動にも携わる中で、縁あって美杉地域の情報発信を担う任務を仰せつかり、この9月から美杉地域の住民となります。

私の主な活動は、美杉の魅力を掘り起こし、それをストーリー(物語)として発信していくことです。ここ美杉には人々を感動させる「物語の種」が沢山あると私は感じています。その種を見つけて、大切に育み、「感動の物語」へと開花させながら、ここ美杉を心から好きになってくれるファンを増やしていきたいと考えています。

例えば、子供の頃の冒険心を呼び覚ましてくれる大自然のフィールドがここにはあります。脈々と語り継がれる歴史や民話があります。古き良き里山の風景があります。ゆったりと穏やかな暮らしのリズムがあります。私自身もまずは日々美杉の魅力を体感しながら、あちこちをめぐり、「物語の種」を探すことから始めます。

もし、町なかで出会ったら、ぜひお声がけください。そして「美杉の物語」をお聞かせください。美杉地域とのご縁をいただいた、感謝の気持ちを肝に銘じながら、「美杉の未来」が少しでも幸福感に満ちたものになるよう、自らの役割を全うしていく所存です。どうぞよろしくお願いたします。



地域おこし協力隊 濱本益元さん

## 9月下之川健康相談

下之川健康相談所で健康相談を無料で実施しています。血压測定や尿検査、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日時 11日(木)・25日(木) 13:30～16:30

☆相談日:毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、休業となります。)

場所 下之川健康相談所(下之川地域住民センター内)

問い合わせ:相談日(13:30～16:30) ☎276-0333(下之川健康相談所)  
相談日以外(平日8:30～17:15) ☎272-8084(市民福祉課)

## 80歳・90歳・100歳の方にお祝い品を贈ります

市内に1年以上居住している今年度中に80・90・100歳の節目を迎える人に敬老祝金等を贈り長寿をお祝いします。

80・90歳の人に商品券、100歳の人に祝金をお贈りします。

## 【対象】

- 80歳:昭和20年4月2日～昭和21年4月1日に生まれた人
- 90歳:昭和10年4月2日～昭和11年4月1日に生まれた人
- 100歳:大正14年4月2日～大正15年4月1日に生まれた人

問い合わせ:高齢福祉課 ☎229-3156・  
美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8084

## 住民基本台帳による人口と世帯数

(令和7年6月30日現在)

地区	人口			世帯数
	男	女	計	
竹原	205	269	474	257
八知	347	424	771	461
太郎生	288	322	610	323
伊勢地	157	182	339	205
八幡	162	209	371	207
多気	226	236	462	285
下之川	143	163	306	191
合計	1,528	1,805	3,333	1,929

## 各地区敬老会の日程のお知らせ

敬老会の予定をお知らせします。

地区	日時	会場
竹原	10月 2日(木) 受付:10:30 開会:11:00	旧竹原小学校体育館
八知	9月 15日(月) 受付:10:00 開会:11:00	美杉総合文化センター
太郎生	9月 9日(火) 受付:11:00 開会:11:30	姫石の湯
伊勢地	9月 20日(土) 受付:10:30 開会:11:00	美杉高齢者生活福祉センター
八幡	9月 14日(日) 受付:10:10 開会:11:00	美杉高齢者生活福祉センター
多気	9月 21日(日) 受付:10:30 開会:11:00	美杉高齢者生活福祉センター
下之川	記念品配布	

問い合わせ:美杉地区社会福祉協議会 ☎274-0022

自治会長が表彰されました！  
おめでとうございます

下記の方々が表彰されました。

## 【日本赤十字三重県支部長表彰】

- ・多気地区(上組自治会長)  
磯田 泰之 様

## 【津市自治会長表彰・三重県社会福祉協議会会長表彰】

- ・八知地区(西河自治会長)  
橋本 和郎 様
- ・八幡地区(中村下自治会長)  
日置 政行 様
- ・多気地区(西俣自治会長)  
石橋 仁 様
- ・八幡地区(八幡地区自治連合会長・  
中村下自治会長)  
岡野 正男 様

## 【三重県共同共募金会会長表彰】

- ・竹原地区(脇ヶ野自治会長)  
河村 正美 様
- ・八幡地区(前原下自治会長)  
瀬古 次男 様



# がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ



～あなたとあなたの大切な人のためにがん検診、健康診査を受けましょう！～

下記の日程で、がん検診・健康診査・結核健診を実施します。検(健)診の対象者で地域巡回検診での受診をご希望の方は、申込開始日から三重県健康管理事業センター(電話:059-221-5115)までお申し込みください。

詳しい日時、内容等は、「広報津」7月号と同時期に配布の「令和7年度 津市がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

日程	場所	胃がん(X線)	胸部レントゲン		大腸がん	子宮がん	(マンモ)	肝炎ウイルス	前立腺がん	(特定健診 津市国保)	後期高齢者健診	申し込み開始日
			肺がん	結核健診※								
9/3(水)	9:00~11:00 13:30~15:00	太郎生多目的集会所	●	●	●	●	●	●	●	●	●	受付中
			●	●	●	●	●	●	●	●		
9/26(金)	9:00~11:00 13:30~15:00	八幡地域住民センター 伊勢地域住民センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
			●	●	●	●	●	●	●	●		
10/8(水)	9:00~11:00	美杉保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	9/5(金)~

※結核健診の申し込みは不要です。結核健診を受診するには、肺がん検診の受診券が必要となりますので、忘れずにお持ちください。

申込先	三重県健康管理事業センター「健診センターサンテ」 ☎059-221-5115 (8:30~17:15) 土日祝日を除く		インターネットから 仮予約も可能です
持ち物	検(健)診受診券・自己負担金(免除対象者は必要書類)・加入している医療保険を確認できるもの		

- 大雨や台風等により日時、内容等が変更または中止になる場合がありますのでご了承ください。
- 国が推奨する対象年齢・受診間隔等は検診の利益が不利益を上回ることが科学的に認められています。がん検診の受診については、国は特に推奨する人の年齢を69歳以下としています。
- 受診対象となる検診は、年齢や受診歴により異なりますので、受診券でご確認ください。
- 津市国民健康保険加入者及び非課税世帯の人の自己負担金免除書類を変更しています。詳しくは広報津7月号と同時期に配布の「令和7年度 がん検診と健康診査のご案内」または市ホームページをご確認ください。

問い合わせ:【特定健診】 津市 保険医療助成課 保険担当 ☎229-3317  
 【後期高齢者健診】 津市 保険医療助成課 後期高齢者医療担当 ☎229-3285  
 【がん検診等】 津市 美杉保健センター ☎272-8089

## 竹原公民館地域力創造セミナー「バレトン教室」のご案内

バレトンとは「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の3つの要素を組み合わせた有酸素運動のことで、裸足で行い、足裏のトレーニングや全身の筋力強化、心肺機能の向上に効果があります。音楽に合わせて優雅に舞いましょう！

日時 9月25日(木)  
14:00~15:00  
場所 竹原地域住民センター  
ふれあい実習室

内容 フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせた有酸素運動で裸足で行います  
 参加料 無料  
 募集数 15人程度  
 講師 石井 綾子  
 用意する物 運動しやすい服装と水分補給の飲料水  
 申込期限 9月19日(金)  
 申込先 申し込みは問い合わせ先へ

問い合わせ:竹原公民館 ☎262-3014



和田Dr.の

## 健康一口メモ No.77 ～むくみ(浮腫)の予防・治療～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回はむくみ(浮腫)の予防・治療についてお話しします。前回むくみの原因は、病気によるもの、病気以外のもの、薬の副作用によるものがあると説明しました。病気以外のものは、長時間の立位・座位、塩分・水分のとりすぎ、お酒の飲みすぎによるので、同じ体位を長時間取らないこと、塩分やアルコールの摂取を控えることが大切です。薬の副作用の場合は、浮腫がおこらない薬への変更を検討してもらいます。病気によるものでは、病気の治療を優先します。弾性ストッキングの着用や利尿剤(身体の余分な水分を尿として体外に排出する)を処方することもあります。むくみで心配な方は一度病院を受診してみてください。

津市家庭医療クリニック 美杉町奥津929番地(美杉高齢者生活福祉センター内) ☎274-0066

【管理者:和田Dr.】※伊勢地診療所巡回時は☎090-9025-6632

【診療科目】内科、外科 ※金・土・日・祝は休診 ※検診・予防接種要予約

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	外来診療	外来診療	外来診療	外来診療
13:00～16:00	訪問診療		巡回診療(伊勢地)	訪問診療

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・火・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00に外来診察します。診断にはコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用2,000円程度)。受診前に必ず予約のご連絡をお願いします。

津市国民健康保険竹原診療所 美杉町竹原2777番地 ☎262-3076 (診療時間のみ)

【管理者:田中Dr.】【診療科目】内科 ※祝日は休診

診療受付時間	火	金
13:00～16:00	外来診療(和田Dr.)	外来診療(田中Dr.)

※竹原診療所では発熱、咳等の外来診療は行っていませんので、ご了承ください。

※保険証としてマイナンバーカードが利用できます。  
※伊勢地診療所、竹原診療所はマイナンバーカードが利用できません。初診の方は保険証、資格確認書又はマイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」をご持参ください。



【保健センターからのお知らせ】  
9月24日～30日は結核予防週間です！



結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、最初は風邪に似た症状で始まります。今でも1日30人以上の新しい患者が発生し5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

注意

タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている、その他にも体重が減ってきた、なんとなく食欲がない、寝汗をかくなどの症状がある場合は早めに受診しましょう。



## 【結核は予防できる！もし診断されても薬を飲めば治る病気！】

- BCG予防接種は子どもに有効です。
- 適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう！
- 喫煙習慣のある人は結核になりやすいので、ぜひ禁煙を！！
- 高齢者は、症状が出なくても毎年、胸部X線検査をうけることも大切です。

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

### 森もり元気になろうに！美杉 ～健康づくり推進員からのお知らせ～

無理なく+10(プラス・テン)で健康寿命を延ばそう！

日常的に体を動かすと、生活習慣病やがん、うつ病、認知症などのリスクを下げることができます。家事や畑仕事も立派な運動！1日の生活の中でプラス10分、こまめに体を動かす工夫を取り入れましょう！

「森もり元気になろうに！美杉」(健康づくり推進員)は現在15人で活動しています。

今年度はウォーキングや3B体操など楽しく運動できるイベントも企画しています♪



ぜひ一緒にワイワイ楽しみながら、体を動かしましょうか？

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

### 美杉の石造物 ～中川喜之助墓～

下多気の禁中谷戦没者墓地に中川喜之助という人物の墓があり、銘文には「昭和十七年五月五日日本邦近海にて戦没」とあります。下多気の白口墓地の平和之礎にも中川氏の名前があり、「軍艦日向戦死」とあります。



「戦没」や「戦死」とありますが、これは昭和17年5月5日に起きた戦艦日向の事故によるものです。日向は伊予灘での訓練中に砲塔が爆発を起こし、死者54人、重傷者8人を出しました。中川氏はこの死者の一人とみられます。5月14日には殉職者の海軍合同葬儀が開催されました。

「戦没」や「戦死」というと、戦って亡くなったと思いがちですが、中川氏のように事故で亡くなった人もいたことを忘れてはならないでしょう。

(津市石造物調査会)



### 子育てサークル そらまめのお知らせ

親子のふれあいと交流の場として、サークル活動を行っています。妊婦さん、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です！

### 保健師による 身体測定・子育て交流会

日時：9月18日(木)10:30～11:30  
場所：美杉保健センター

絵本やおもちゃでお子さんと遊びながら、保護者の方同士ゆったりお話しませんか？



### 人権相談のご案内 お悩みやお困りごとはございませんか？



「つらいけど、だれに相談したらいいのかわからない」と一人で悩まずに、一度ご相談ください。この日は、人権擁護委員が問題解決の方法を一緒に考えます。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時:10月1日(水) 13:30～15:00  
場所:美杉人権センター相談室  
(美杉総合文化センター内)



問い合わせ:美杉人権センター☎272-8096

**津市消防本部予防課・白山消防署美杉分署からのお知らせ**

たき火による火災のほとんどが不注意により発生しています。  
津市内で発生した林野火災で、一番多い原因が「たき火」でした！  
※平成23年～令和6年の火災統計データより

**次の注意事項を守り、たき火による火災を防ぎましょう！**

- 1 風の強い日、空気の乾燥した日はたき火を中止する
- 2 水バケツ等、すぐに消火できる準備をする
- 3 たき火実施中は、絶対にその場を離れない
- 4 帰宅前に、確実に消火されているのか再度確認を



**消防署への届出**

たき火等の火災と紛らわしい煙を発生する行為をする場合は、津市火災予防条例に基づき、事前に消防署への**届出**が必要となります。  
※届出用紙は津市のホームページ若しくは各消防署所にあります。  
※消防署への焼却行為の届出は、火災予防上設けられているもので、届け出ることにより屋外焼却が合法化されるものではありませんので、ご注意ください。

問い合わせ: 津市消防本部予防課 ☎254-0356  
白山消防署美杉分署 ☎274-0200

**行政相談のご案内**

行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。  
無料で相談でき、秘密は固く守られます。

日時 10月9日(木)  
13:30~15:00  
場所 グリーンハウス美杉  
(JR名松線伊勢八知駅隣り)



予約は不要です。  
当日直接お越しください。



**年間日程表**

開催月日	時間
令和8年1月8日(木)	13:30~15:00

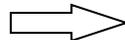
問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8082

**津市美杉森林セラピーイベント**

月日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
9/27(土) 9:30~15:00	プランクバーベキューで杉焼料理と大洞の森での一日	大洞山石畳コース	9/8~9/18	12人	5,000円(昼食、保険込)
10/4(土) 9:30~14:30	少~し涼しくなった森の中三多気から蔵王公園までお散歩	三多気蔵王コース	9/11~9/25	30人	2,000円(昼食、保険込)
10/11(土) 9:30~15:00	下之川まち歩き アサギマダラに出会い&手作りピザを楽しむ	塚原ヒストリーコース	9/22~10/2	10人	5,000円(昼食、保険込)
10/18(土) 9:00~15:00	北島の歴史と北島神社で黄色の絨毯を見ながらの心踊るヨガ	北島歴史探索コース	9/29~10/9	15人	5,000円(北島神社拝観料、昼食、保険込)
10/19(日) 9:00~15:00	第13回 ノルディックウォーキングフェスティバル	君ヶ野ダム湖畔コース	9/22~10/9	50人	2,000円(昼食、保険込)

※天候などにより中止となる場合があります。

イベント予約はこちらから



問い合わせ: 津市森林セラピー基地運営協議会 ☎272-8082

**美杉図書室からのお知らせ**

おはなし会を開催します。

とき 9月18日(木) 10:00~10:30  
ところ 健康づくり室  
(美杉総合文化センター内)

内容 絵本の読み聞かせ

**~テーマコーナーのご紹介~**

◎ 9月のテーマ:  
毎日元気! ~強いカラダづくり~

楽しいよ。  
みんな来てね!



問い合わせ: 美杉図書室 ☎272-8092

**美杉幹部交番からのお知らせ**

美杉幹部交番で行う9月の運転免許更新手続きは、下記のとおりです。  
※住民票の住所が美杉町の方限定です。

【実施日】 9月2日(火)  
【受付時間】 9:30~11:00  
【講習時間】 優良講習 10:00~10:30  
一般講習 10:00~11:00  
【持ち物】 写真と更新案内はがきをご用意ください。

※高齢者の方は講習証明書もお忘れなく。

【次回手続き】 10月7日(火)予定



問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210

## 伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴ・ニジマスつかみが開催されました

7月27日、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会による八幡地内の名所を巡る伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴ・ニジマスつかみが開催され、市内外から51人が参加しました。参加者は、奥津宿ののれん街や県指定文化財の八幡神社をガイドの解説を聞きながら散策しました。

バスで川上へ移動後、江戸時代の富士講の指導者として有名な食行身禄(じきぎょうみろく)の生誕地を訪れました。その後、有限会社大吉では魚つかみとアマゴ・ニジマス料理を楽しみ、参加者は「アマゴが大きくて捕まえやすかった」「ガイドさんの話を聞くと地域のことがよく分かった」と話してくれました。



## 美杉小学校3・4年生のマコモ観察

7月15日(火)、美杉小学校3・4年生の児童8人が上太郎生地区でマコモ観察を行いました。

4月28日(月)に植え付けを行ったマコモダケは2mを超えるほど大きくなっていました。

児童は「八十六石まこもの集い」代表の横川惣吾さんに質問をし、天ぷらなどマコモの美味しい食べ方やこれからマコモダケが大きいもので4m程に育つこと、児童一人ひとりが学校で育てているマコモの夏の越し方、除草などの管理の大切さを教えていただきました。

また、マコモをここまで大きく育てていただいた方々に感謝をしながら、大きな声で「ありがとうございました」とお礼を言いました。マコモの収穫は10月の予定です。



【電話番号】 美杉総合支所

地域振興課 272-8080・8082・8085 市民福祉課 272-8083・8084 美杉人権センター 272-8096

美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091